



# *Jívana*

A vidék meditációs lapja

2013. június



*Ismerd meg a finom energia  
rendszered:*

*A gyökér támasza*

*Zöld tippek:*

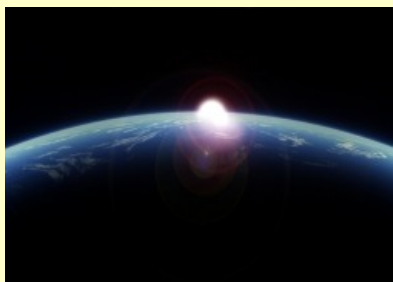
*Egy rendhagyó  
tipp*

*Beszélgetések című rovatunkban:*

*Máté Sangita*

*Ebben a hónapban* ***Melléklettel:***

*Meditációs szemináriumon  
jártunk*



### *Hajtsunk fejet Föld Anya előtt!*

Köszöntelek kedves Olvasó!

Megérkezett a *Jívana*, a vidék meditációs lapjának negyedik száma.

A magazin célja, hogy megismertessen a sahaja jóga meditációval, és egy meditatívabb és tudatosabb életmóddal.

Találsz benne cikket a meditációról, a finomenergiarendszerről, hasznos tippeket a környezettudatosság témaköréből, kerti tippeket, és az aktuális hírekről is értesülhetsz. Beszélgetések című rovatunkban minden számban egy-egy sahaja jógival beszélgetek.

Az újság neve Jívana (dzsiváná), ami azt jelenti az „élet lehelete”. Ez Shri Vishnu egyik neve, tulajdonsága. Shri Vishnu a Fenntartó (Nabhi csakra) és azért esett erre a névre a választás, hiszen a vidék tartja fenn a világot a friss levegő, és ételek által. Azt is be kell vallanom, hogy az ötlet nem a sajátom, hanem a Kolostor Őre javasolt néhány nevet, amelyek közül ezt választottam ki.

A magazin szerkesztője:

Szabó Szabina  
[videkijoga.blogspot.hu](http://videkijoga.blogspot.hu)

### *Esik az eső, hajlik a vessző...*

Mindannyian vártuk már a nyarat, a meleget, a napsütést, de amit eddig biztosra vehettünk az az, hogy minden napra jutott egy kis (vagy egy kicsit több) eső. Strandpapucs és rövidnadrág helyett június első napjaiban még mindig pulóverben, esernyővel jártunk.



Érdekesen alakult az időjárásunk az idei évben. Késői havazás és hideg, aztán korai nagy meleg, majd újra hideg, jégesők, majd most ez a sok eső, ami már árvízet is eredményezett. Talán felvetődik bennünk, hogy mi lehet ennek az oka? A globális felmelegedés? Éghajlatváltozás? Mit tehetünk?

Azt látjuk, hogy az emberek „elfelejtették” Földünket, Föld Anyát tisztelni, ahogyan „elfelejtették” az ártatlanságot is tisztelni. Sőt, néha úgy tűnik, mintha a tisztelet szó jelentését is elfelejtették volna. Az egymás iránti tisztelettel is érdekesen állunk. Most az lett a divat, hogy dobunk egy „respect”-et a tiszteletünk jeléül.

A mai szám fő témája lesz, hogy forduljunk kicsit több tisztelettel Föld Anya felé, és foglalkozunk kicsit az Ártatlanságunk tiszteletével is.

*Divatosan szólva pedig nagy respect Neked, amiért velem tartasz! :-)*

## *Idézetek*

*Shri Mataji Nirmala Devi*  
a sahaja jóga meditáció alapítója



### *A Föld Anyáról*

"Mit tesz Ő értünk? Gyönyörű gyümölcsöket teremt nektek, hogy megehessétek. Gyönyörű fákat teremt nektek, hogy bútort és szép házakat készíthessetek. Zöld fűvet ad, hogy megnyugtassa az idegeiteket. Sok-sok folyót és sok-sok hatalmas óceánt hordoz a hátán. Ő mindig hatalmasabb a legnagyobb óceánoknál. Ilyen nagyszerű a Földanya, de mi mit teszünk? Teljesen kizsákmányoljuk Őt mindenféle megkülönböztetés nélkül. És ez magában hordozza a következményeket. "



# Ismerd meg finomenergia rendszered!



## Ismerd meg finom energia rendszered!

Mi is a finom energia rendszer?

Ebben a cikksorozatban megismerkedünk azzal a finom rendszerrel, amely mindannyiunkban benne van. Megismerkedünk a Csakrákkal, és a Nadikkal.

## Mooladhara – a gyökér támasza

Az előző számokban megismerhettük a három fő energiacsatornát, és megismerkedtünk kicsit a csakrákkal, azaz az energiaközpontokkal. A mai számmal kezdődően elkezdünk külön – külön is ismerkedni egy kicsit ezekkel az energiaközpontokkal.

Ma a legalsó energiaközponttal, a gyökércsakrának is nevezett Mooladharával fogunk foglalkozni.

## Mooladhara a gyökér támasza



A legalsó energiaközpontunk, amely a gerincoszlopunk legaljánál helyezkedik el a Kundalini alatt – a gerincoszlop tövéénél. Ez a központ az egész finomenergiarendszerünk támasza, és a Kundalini támasza is. Ezt a neve is mutatja : Moola = gyökér, dhara = támasz.

Ennek a csakrának a tisztaságától és erejétől függ az, hogy milyen erős maga a finomenergiarendszer bennünk és milyen erővel tud a Kundalini felemelkedni bennünk.

Lássuk hát, milyen tulajdonságokkal és jellemzőkkel bír ez az energiaközpont.

*Ismerd meg finomenergia rendszered!*

Ez a csakra a fizikai szinten a medencei idegfonatnak felel meg, amely a kiválasztásért, és a szexualitásért felel bennünk.

Ennek a csakrának négy szirma van.

A csakrával kapcsolatban álló nap a kedd.

A csakrával kapcsolatban álló szín a Korall piros

A csakrával kapcsolatban álló bolygó a Mars

A csakrával kapcsolatban álló drágakő a Korall

A csakrával kapcsolatban álló elem a **föld elem**.



Ahogy a fenti ábrán látjuk a csakrák a középső csatorna mentén (a gerinc mentén) vannak ábrázolva, de a középen elhelyezkedő központoknak is van bal és jobb oldala is (ahogy van jobb és bal oldali energiacsatornánk is). A Mooladhara csakrának a bal oldalán akadályok keletkeznek akkor, ha túlzásba vesszük a szexualitást, és a jobb oldalán pedig akkor, ha túlzottan puritánokká válunk. A legyengült Mooladharának számos jele van, ilyenek például a gyenge tájékozódó-képesség, a gyenge memória, a rossz egyensúly érzék (gravitáció), stb. Ha ez a csakra megfelelően, jól működik bennünk, akkor ennek a központnak a tulajdonságai meg tudnak bennünk nyilvánulni.

Legfőbb tulajdonsága az **Ártatlanság**. A tiszta gyermeki ártatlanság, amely az egész finomrendszernek az alapja. Ezen kívül a bölcsesség, az erkölcsi tisztaság, és az öröm (a lélek öröme, a gyermeki öröm) tartozik még ehhez a központhoz.

A csakra tisztításában, működésének segítésében a föld elem, azaz maga Föld Anya tud a segítségünkre lenni. Nagyon kedvező ennek a központnak, ha sokat ülünk a földön, vagy sokat járkalunk mezítláb. Ezt a központot erősíti bennünk, ha figyelünk a természetben, az állatokban, a kisgyermekekben is az ártatlanságra, és tiszteljük a saját ártatlanságunkat.

Mivel ennek a központnak az eleme a föld, így ez a központ szorosan kapcsolódik Föld Anyához, és a természethez, segít harmóniába kerülni a természettel, és ahogyan megerősödik bennünk, egyre inkább tartózkodni fogunk a nem természetes életmódtól.

Erre a csakrára nagyon jó hatással van a kora reggeli meditáció, amikor ébred a természet (a napkelte körüli időszak). Ha ilyenkor meditálunk, az nagyon erősen tisztítja ezt a központot, mert ilyenkor nagyon erős az ártatlanság energiájának sugárzása.

Ennél többet is megtudhatsz erről a csakráról (és a többiről is), ha elvégzed a webes kurzust a jogameditáció.hu oldalon, vagy ha ellátogatsz a Csakra Kerék oldalra.

Kurzus itt:

[http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus\\_ajanlo.htm](http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm)

Csakra prezentációk itt:

<http://www.csakra-kerek.hu/>

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))

A következő lapszámban a második energiaközponttal, a Swadisthana-val fogunk foglalkozni.

## Zöld Tippek

### *Rendhagyó zöld tipp:*

Ma egy kicsit a hagyományostól eltérő Zöld Tippet ajánlok a figyelmedbe.

Ahogy a Mooladhara csakránál szó volt arról, hogy ez a legalsó energiaközpont milyen szorosan kapcsolódik az Anyaföldhöz, most erről szeretnék kicsit bővebben írni, kicsit kitérni az összefüggésekre, és talán világossá válik miért kerül egy meditációs újságba ez a környezetvédő rovat.



Miért is kellene, hogy odafigyeljünk a környezetünkre, a környezetvédelemre, a fenntarthatóságra?

Ez mostanában olyan „divatos dolog” a csapból is ez folyik, és közben meg valljuk be az emberek még mindig tesznek rá erre. „Ha épp eszembe jut, vagy van kedvem, akkor leviszem a szelektív hulladékgyűjtőbe a PET palackot, ha meg épp nincs kedvem, akkor teszem a kommunálisba. Mikor fellángolásszerűen környezetvédek, akkor épp nem folytatom a csapot, stb. de amúgy meg egy fél órát állok a zuhany alatt vagy pancsikolok a nagy kád ivóvízben (esetleg az udvaron a

medencében). Hiába drága az üzemanyag, azért autóval megyünk mindenhova.”

Miért nem természetes még most sem számunkra az, hogy kevesebbet fogyasszunk, és odafigyeljünk ezekre a dolgokra? Mert még nem fáj eléggé? Még nem érezzük, hogy éget minket a probléma? Látjuk, hogy milyen változások történnek körülöttünk az időjárásban, látjuk, hogy mennyi kárt okoztunk a környezetünknek, de még most sem fáj eléggé, még most sem érezzük, hogy marná a bőrünket a savas eső, még nem szomjazunk, még mi magunk nem nagyon vagyunk érintettek ebben a kérdésben. Egyelőre. Látszólag.

Éppen ezért talán a felelősséget sem érezzük a magunkénak. „Mindenki más is pocsékol, és felhalmoz, és stb., szóval én sem vagyok rosszabb, mint mások.” Valójában nem is lehet ezt senkire ráerőltetni. Írhatom én is itt ezt a rovatot a környezetvédelemmel kapcsolatban, és adhatok jobb, rosszabb tippeket arra vonatkozóan, hogy mit lehetne másképp csinálni, és elolvasod, vagy továbbgörgetsz az interjúra. Persze az is lehet, hogy Te épp kedves olvasó, valóban figyelsz erre, és valóban fontos neked, hogy ne rontsd tovább a helyzetet, vagy esetleg, hogy még lehetőségeidhez képest javíts is rajta.

Ha megfigyeljük az egész Földet (vagy az Univerzumot), a természet működését, akkor észrevehetjük milyen finom harmóniában van minden egymással, hogy mennyire egymástól függünk mindannyian, de mi emberek elmentünk egy olyan irányba, ahol már nem fontos a Föld Anya tisztelete, és nem fontos az ártatlanságunk tisztelete sem. És ennek egyre inkább szembesülünk a következményeivel.





Mi, akik meditálunk egyre jobban tudatába kerülünk annak, hogy a spirituális fejlődésünknek az ártatlanság az alapja. Ezt az imént a legelső energiaközpont kapcsán olvashattad, de ha már meditálsz egy ideje, akkor egyre inkább meg is tapasztalhatod ezt magadban.

**Egy ártatlan ember többre tartja a szeretetet a hatalomnál és az anyagi előnyöknél.**

Ha felébred bennünk az ártatlanság, észre vesszük, hogy a természetben is ugyanez az ártatlanság van jelen, és ezt az ártatlanságot erősíti bennünk a Föld Anya. Ha tiszteljük az ártatlanságunkat, és tiszteljük a természetet, Föld Anyát, akkor nem jut eszünkbe sem, hogy önös, vagy anyagi érdekből

kizsákmányoljuk, kihasználjuk Öt, és az sem, hogy tiszteletlenek legyünk az irányába. Az egész teremtetést, az egész univerzumot áthatja a Mindenben Átható Isteni Szeretet Ereje, amellyel a meditáció által kapcsolatba kerülünk. Ez az Erő működtet minden élő folyamatot. Különben hogyan is lehetne az apró magból, amit elültetünk a kertben gyönyörű és tápláló sárgarépa, vagy bármilyen zöldség, vagy akár hogyan lehetne egy pici magból gyümölcsfa, vagy egy apró gyermekből felnőtt ember? Mindezeket a folyamatokat ez az Erő működteti, ahogyan az időjárást, és minden más élő folyamatot is. Ahhoz, hogy ezzel az Erővel kapcsolatba kerüljünk az első lépés, hogy az ártatlanságunkat tiszteljük. Enélkül nem fog menni. Ha gyenge a Mooladhara csakránk nem tud a Kundalini energia megfelelően felemelkedni bennünk. Abban pedig, hogy a Mooladhara csakránk erős legyen Föld Anya tud nekünk segíteni, a föld elem tudja tisztítani, megerősíteni ezt a központot. Szóval az első lépés, hogy tiszteljük az ártatlanságunkat, és tiszteljük Föld Anyát is, és tiszteljük a Mindenben Átható Isteni Szeretet Erejét is, mert ez az első lépés ahhoz, hogy az életünk (egyéni és kollektív szinten is) egy kedvezőbb irányt tudjon venni.

Tehát számunkra sahay meditálók számára a környezetvédelem, és a fenntarthatóság, a környezettudatosság nem „divat” vagy szükség kérdése, hanem egy belülről jövő felelősséggé válik, persze eleinte tudatosan is oda kell erre figyelni, hogy megváltoztassuk szokásainkat.



**Szóval a mai zöld tippem az, hogy reggel kelj föl napkelte előtt valamivel, menj ki a kertedbe, ülj le a földre és meditálj Föld Anyán tartva a figyelmedet. Figyeld meg a finom kapcsolatot közted és Föld Anya közt, és figyeld meg a vibrációkat. Csak meditálj a kelő Nap első sugarainál, válj eggyé a természettel, a földdel, és a vibrációkkal. Ne gondolkodj, csak figyeld meg, hogy érzed-e az ártatlanság erejét.**

*Hajtsunk fejet Föld Anya előtt:*

ha úgy érzed a meditáció végén, hogy szívből meg tudod tenni, akkor helyezkedj el „négykézláb” és érintsd a homlokodat az Anya Földhöz. Ne gondolkodj közben, csak maradj ebben a helyzetben, amíg úgy érzed. (Még a

fejed is ki fog tisztulni ettől a gyakorlattól. :-))

Úgy érzem ez az a zöld tipp, aminek meg kéne előznie az összes többi zöld tippnek, amit adni tudok, mert ha a meditációban megtapasztalod ezt a finom kapcsolatot Föld Anyával, és felébred benned az ártatlanság és a tisztelet, akkor belülről válsz majd egyre tudatosabbá a környezetvédelem tekintetében is.

\*A fenti árvizes kép, még a 3 évvel ezelőtti árvíz idején készült itt a falumban. Pillanatnyilag nálunk még a medrében folyik a patak.

## Beszélgetések



### Beszélgetések

című rovatunkban ebben a hónapban **Máté Sangitával** beszélgettem.

**Sangita** Indiában született, és ott is nevelkedett. Aztán az élet úgy hozta, hogy egy magyar férfi felesége lett, és ide költözött Magyarországra. Azok, akik személyesen is találkoztak már Sangitával rögtön érezhetik a belőle áradó alázatosságot, és méltóságteljességet. A családja iránt olyan odaadással van, ami nekünk európai nőknek talán nem annyira természetes. Nem is csak az odaadás, hanem az a mélységes türelem, amellyel a férje és a gyerekeik felé fordul. Nekem szokatlan volt ezt látni, hiszen a mi kultúránkban a feleség szerepe egészen más. Természetesen csak részben köszönhető ez annak, hogy Indiában a lányokat másképp nevelik, és egészen másként vállalja föl ezeket a szerepeket (feleség, anya) egy indiai nő, mint mi európai nők, másrészt pedig ezeknek a tulajdonságoknak a megnyilvánulása a sahaj meditáció gyakorlásának is köszönhető. Nagyon nagy öröm volt számomra, hogy Sangita elvállalta ezt az interjút.

*Bemutatkoznál nekünk? Sokan nem találkoztunk még a neveddel.*

Az én nevem Máté Sangita, és a Sangita azt jelenti, hogy zene.

*Hol, hogyan találkoztál a sahaja jógával? Mióta gyakorlod már a meditációt?*

Én Indiában találkoztam a sahaja jógával. Először a bátyám kezdett el meditálni és utána én is csatlakoztam. Körülbelül 28 éve gyakorlom meditációt.

*Kint Indiában, például Bombayban mennyire elterjedt a sahaja jóga meditáció? Sokan gyakorolják?*

Bombayban több ezren gyakorolják a sahaja jóga meditációt, mert Indiában azért könnyebb. Az emberek spirituális életet élnek, ezért könnyebben megy. Nagyon gyorsan terjedt és a meditációval nagyon mély állapotot érnek el. Annak idején amikor Shri Mataji személyesen eljött egy nyilvános programra 30,000 ember volt ott.





*Beszélgetés Sangitával*

*Hogyan találkoztál a férjeddél, Péterrel, és kerültél ide, Magyarországra?*

Péterrel Indiában találkoztam, ott volt az esküvő is és pár hónap után érkeztem Magyarországra.

**Sangita és Péter történetéről az alábbi linken olvashatsz egy cikket:**

<http://www.sangita.hu/cikk.html>

*Indiáról az a kép él az emberekben, hogy ott áthatja az embereket a spiritualitás, úgymond benne van a levegőben, ez valóban így van? És, ha igen, akkor ehhez képest milyen volt itt Magyarországon megszokni azt, hogy itt más az emberek hozzáállása ezekhez a dolgokhoz, és más a mentalitás?*

Indiában az emberek valóban spirituálisan élnek, de mostanában modernizálódott egy kicsit. Amikor Magyarországra jöttem furcsa volt az egész, mert én meditáció nélkül nem tudom elképzelni az életet. Sokszor még mindig csodálkozom az emberek hozzáállásán, és gondolkodásmódján. Ezt sajnos nem nagyon tudom megszokni.

*Két gyönyörű kislányotok van (vagy már nem is olyan kicsik:-)). Őket egészen kicsi koruktól tanítjátok meditatálni, és közösen jártok meditációs programokra is. Nagyon szép lehet, mikor az egész család együtt medítál. Nálatok ez teljesen része a mindennapoknak, Hogyan szokott ez történni?*

Igen, mi a gyerekeket kicsi koruk óta tanítottuk meditatálni. Ahova mentünk programra magunkkal vittük őket, és velük ott énekléssel együtt meditáltunk. Most már egyedül is tudnak meditatálni, de az ritkán van, inkább mindig együtt meditálunk, mert az hatásosabb és jobban is érezzük magunkat. Reggelente közös meditációval indul a nap és este mind a négyen áztatunk lábat sós vízben.



*Beszélgetés Sangitával*

*Nagyon sokat segítesz a magyar kismamáknak azzal, hogy megtanítod nekik azt, hogy Indiában az édesanyák hogyan masszírozzák a babáikat. Ez miben segít a babáknak és a mamáknak? És miért szeretsz ezzel foglalkozni?*

Indiában a kismamák megtanulják a családtagoktól, hogy hogyan kell babát masszírozni. A masszázs a kisbabának sok mindenben segít. Nyugodtabb lesz, jobban fog aludni. Ha a hasával szenved, akkor azt is a masszázzsal rendbe lehet hozni. A vérkeringést is serkenti. Ha valamelyik kisbabának székrekedése van azt is rendbe hozza, vagy ha puffadása van azon is lehet segíteni. Majd, ha a kismama sokáig csinálja akkor az immunrendszere is erős lesz a babának, a kismamának pedig nagyon jó érzést ad, hogy a saját babáját masszírozhatja. A kisbaba meg a kismama közötti kapcsolatot is erősíti. Ha a kisbaba nyugodt, akkor a kismama is nyugodtan tud aludni.



Azért szeretem csinálni ezt, mert eleve én szeretem a kisbabákat és látom, hogy így tudok nekik segíteni, ez nekem külön öröm. Sokan hálásak szoktak lenni hogy segítettem nekik, ennél több nekem nem is kell.

*Beszélgetés Sangitával*

*Ha elkezdjük gyakorolni a sahaja jógát, és engedjük, hogy ezek a tulajdonságok (például az alázatosság, méltóságteljeség, önbecsülés, egyensúly, ártatlanság, stb.) felébredjenek bennünk, akkor az segíthet, hogy a dolgok a helyükre kerüljenek az életünkben?*

Igen, így van, ahogy írod. Bízni kell benne, át kell adni magunkat az erőnek és teljesen megváltozik az életünk jó irány felé.

*Mesélnél még nekünk kicsit a sahaja jógában szerzett tapasztalataidról? Miért ajánlod a meditációt?*

A sahaja jógában minden pillanatban lehet valamit tapasztalni, csak oda kell figyelni. Ha a figyelmünk jó helyen van, akkor észre is lehet venni. Én, amikor a sahaja jógába jöttem, akkor beteg voltam és rendbe jöttem. Állandóan azt veszem észre, hogy a vibrációk mennyi mindenben segítenek, kisebb dolgokban meg nagyokban is. A meditációt azért ajánlom, mert amikor a benned lévő Kundalini anya felébred, akkor az Istenivel kapcsolatba lépsz. Ennél jobb dolog nem is történhet veled első lépésben, ez nagyon nagy dolog. Van a kezeden egy eszköz amit bármikor használhatsz, és amivel magadnak meg másoknak is segíthetsz.

*Mit üzennél még az olvasóknak?*

Nagyon örülök hogy beszélgettetek velem, és még egyszer szívből ajánlom nektek a Sahaja jóga meditációt, mert annál jobb nincs. Nem kell nekem hinni, hanem nektek is lesznek saját tapasztalataitok, és annak lehet hinni, és egyre jobban fejlődni. Köszönöm szépen hogy veletek lehettem.

*Köszönöm szépen a beszélgetést.*



Ha szeretnéd, hogy Sangita neked is segítsen megtanulni a babamasszázst, vagy szívesen meditálnál vele online, esetleg szeretnél egy gyönyörű henna festést, vagy az indiai konyha rejtelseibe kívánnál betekinteni, akkor megtalálod Őt a <http://www.sangita.hu/> oldalon.

Ha maditációval kapcsolatban lenne kérdésed hozzá, akkor a jógameditáció oldalon megtalálod az emailcímét: <http://jogameditacio.hu/guru/segit.htm>



*Hasznos oldalak, érdekességek, információk:*

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:  
<http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html>
- Videós segítség a meditációhoz:  
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html>
- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:  
<http://www.sahajajoga.hu/>
- Webes kurzus:  
[http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus\\_ajanlo.htm](http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm)

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:

<http://metamodernkor.hu/>

*Mostanában kelnek az első csibék a tojásokból. (Nekem nincs tyúkom, de a nagymamám kiscsibéjét már megdajkáltam. :-))*



*Most pedig következzen a Melléklet a Szemináriumi beszámolóval. :-)*



## Melléklet: Szeminárium beszámoló



*...a hely, ahol a jógik évente többször összegyűlnek, hogy egy-egy hétvégét közös meditációval töltsenek,*

Idén második alkalommal ért az a nagy öröm, hogy részt vehettem Ásotthalmon a magyar sahaja jógikkal egy közös szemináriumon.

Mi történik egy szemináriumon? Ilyenkor egy egész hétvégén át együtt meditálnak a jógik és jóginik. Akár mélyebb tapasztalatokat is kapunk, sokat tisztul a finomenergiarendszerünk, sokat nevetünk, éneklünk, és nagyokat meditálunk. A végén pedig vibrációkkal feltöltődve érkezünk haza.



2012 ősz,

ekkor vettem részt először szemináriumon, és ekkor töltöttem először hosszabb időt együtt a jógikkal. Nagyon sok vibrációt kaptam, és nagyon intenzív tapasztalatokra is szert tettem. A későbbi meditációimat is nagyban segítette ez a kollektív tapasztalat.



Szívmelengető volt látni, ahogyan a gyerekek, már egészen kicsi korban is „rutinosan” végzik a gyermekmeditációkat.



Persze egészen játékos módon, énekelve sajátítják el a gyakorlatokat (ezt Sangita is említi az interjúban).

*Szeminárium Melléklet*

*Az idei, májusi szeminárium egészen más tapasztalatokat, és más felismeréseket hozott.*

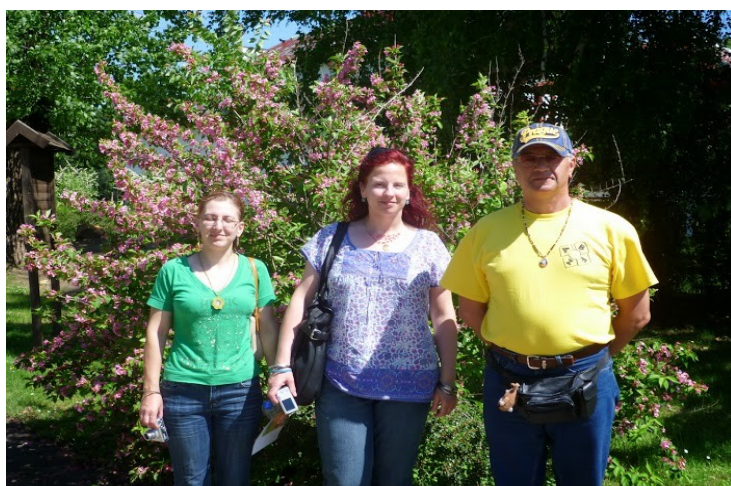
Az idei szemináriumon a mély meditációs tapasztalatok és a sok vibráció mellett, külön élmény volt, hogy határon túli magyar meditatortársakkal is együtt meditálhattam, és picit beszélgettünk is. Áronék, Beával és Zsomborral egészen Erdélyből utaztak el a Szeged melletti Ásotthalomra, hogy együtt töltsék velünk ezt a hétvégét.



A képen balról indulva Lajtai László (Galahad), Koltai Gábor, Rác Zsombor (Zsombi), Sipos Áron (az Éberség blog szerzője), és a női nem egy szem látható képviselőjeként én magam. A képet pedig Rác Bea lőtte (a Góbémeditáció blogot közösen szerkeszti Áronnal)

*Ezt a hétvégét nem töltöttük teljes egészében az iskola gyönyörű arborétumszerű kertjében és központi helynek kijelölt étkezdéjében, hanem...*

útra keltünk, át a közeli szerb határon Palicsra, ahol tettünk egy több órás sétát az állatkertben, majd áztattunk lábat a palicsi tóban. :-)



A képen a számléltra legalsó fokán találtok (nem, a látszat ellenére épp nem állva meditálok :-)) Középen Hajdú Bóbét, és a létra másik végén Fesető Bálintot láthatjátok.



Ami pedig ezután következett...



azt hiszem kicsit belegabalyodtunk itt az evolúciós folyamatba. :-)

Szóval végigjártuk a Palicsi állatkertet, és egy nagyon örömteli, vidám délután után



miután kicsit a tóban is áztattunk lábat, és ettünk egy bureket, visszatértünk az iskolába, hogy este még további tisztításokon, és meditációkon vegyünk részt.

A sok móka, és nevetés mellett azért természetesen sok időt töltöttünk meditációval, és tisztításokkal, hiszen ez a lényege a szemináriumoknak. Akollektív meditációk, és kollektív tisztítások segítik a fejlődésünket a meditációban, és segítenek kollektívvá válni, hiszen amellet, hogy a sahaja jóga meditáció egy egyéni utazás mindannyiunk számára, mégis egy kollektív folyamat.

*Szeminárium Melléklet*

Természetesen, amikor a jógik együtt meditatálnak, akkor a bennünk lévő öröm, a lélek öröme erősen kifejeződik, és intenzíven megéljük mindannyian.

Bár egy kicsit későre járt már az idő, de az esti meditációt követően páran még énekeltünk néhány örömteli bhajant, mielőtt a többiekkel követe, mi is nyugovóra tértünk volna a kollégiumi szobáinkban.



A magyar sahaj kollektíva életében én úgy érzem egy remek alkalom az Ásotthalmi szeminárium, hogy újabb, és mélyebb tapasztalatokat szerezzünk a meditációban, és a kollektivitásban egy itt eltöltött hétvégén. Számomra legalábbis ez mindig egy nagy lehetőség a fejlődésre, és arra, hogy együtt töltsék némi időt azokkal az emberekkel, akik szintén a sahaja jógát gyakorolják, akik nem néznek furcsán rám, ha a tapasztalataimról beszélek, mert értik, hogy miről beszélek, és akiktől nagyon sokat tudok tanulni is.

Ez a Szeminárium nem valósulhatna meg évente kétszer, ha nem lenne, aki felvállalja a megszervezését, az utánajárását, és ne lenne remek házigazdája ennek a rendezvénynek.

Természetesen nem egy, hanem több jógini, és jógái áll a szeminárium háttérében, és nagyon sokan vállalnak feladatokat, hogy egy - egy ilyen szeminárium igazán emelkedett és örömteli hangulatban teljen, és mindannyiunk fejlődését szolgálja.

*Szeminárium Melléklet*



A szervezők közül szeretném most megszólaltatni Mártit, akinek a neve alatt fut az Ásotthalmi szeminárium, és aki kicsit összefogja a szervezést és a lebonyolítást, nem kis feladatot vállalva ezzel magára.

Márta a szeminárium helyszínéül szolgáló Bedő Albert Erdészeti Középiskolában gyógypedagógusként, és kollégiumi nevelőtanárként dolgozik.

Mártit arról kérdeztem, hogy hogyan is jött a szeminárium ötlete, és hogyan alakult ez ki itt Ásotthalmon.

„Takács Peti vetette fel, hogy szerinte a déli országrésznek össze kellene fogni. Andrással (Megj. A kolostor Őre) nem tiltakoztunk, és pillanatok alatt elkezdtünk közösen gondolkozni, szárnyalni és végül egy szeminárium megszervezésének képe rajzolódott ki. Gyorsan lecsaptam a hely megszervezésére, mivel úgy gondoltam, hogy a „szakmai” programok összeállításában és levezénylésében mi még nem tudtunk volna hatékonyan közreműködni. Egy elképzelésem volt, hogy legyen egy kicsit tájlelő a szeminárium. Vállaljuk fel a dél-alföldiségünket. Nem szerettem volna olyan helyet választani, ami bárhol lehetne az országban vagy a világon. Hosszú keresgélés után már majdnem feladtam, amikor egy barátnőm, kolléganőm hívta fel a figyelmemet, hogy miért nem szervezem ide az iskolába. És tényleg, miért nem? Persze jöttek az ellenérvek is, de több argumentum került a mérleg másik oldalára.

Andrásék után Péterék majd Sándor szervezte meg a szakmai részt, de minden egyes alkalommal mindenki magáénak érezte a programot, és önként vállalt szerepet azok levezetésében. Livia és Éva, Adriék és a váciak...

A 4. szemináriumon (2013. május) pedig már mindenki tudta, hogy mi a dolga.

Azért szervezőként más egy kicsit egy ilyen szeminárium, mint résztvevőként, viszont olyan csodás pillanatok kapsz, hogy a fáradtság ellenére is, már két napon belül újabb programot akarsz szervezni a kollektíva számára. A mostani szeminárium vasárnapján lepihentem, és nem tudtam az utolsó esti programon részt venni. Elaludni sem tudtam, csak akkor, amikor 1/2 11 fele hallottam, hogy jönnek vissza a többiek, és visszhangozó nevetésük belehasított az éjszakai csendbe. Olyan csodás érzés fogott el. Jól érzik magukat. Együtt vannak. Együtt vagyunk. És elaludtam.”

A Mártával készült teljes interjút, amelyből alaposabban megismerheted őt magát, és a sahaja jogában szerzett tapasztalataiba is betekintést kaphatsz a Jívana következő (Júliusi) számában olvashatod.



*Szeminárium Melléklet*

Záró gondolatként:

Talán most Te is kedvet kaptál, hogy részt vegyél egy ilyen szemináriumon, vagy egy közös meditációs programon, kurzuson, hogy kimozdulj a monitor elől, vagy a szobád sarkából, és végre olyanokkal meditálj együtt, akik már sok tapasztalattal rendelkeznek a sahaja jóga meditáció terén.

Azt javaslom, ha otthon már kipróbáltad a meditációt, vagy akár már gyakorlod egy ideje, akkor első lépésként vegyél részt a közeledben (vagy kicsit távolabb) egy programon, hogy a kollektív meditációk területén is szerezz némi tapasztalatot. Aztán ki tudja, lehet, hogy egyszer majd eljön az a nap is, amikor egy ilyen szemináriumon együtt meditálunk majd. :-)

Programok az ország több pontján:

[http://jogameditacio.hu/med\\_KURZUS/meditacio\\_programok.htm](http://jogameditacio.hu/med_KURZUS/meditacio_programok.htm)

Ha csak otthonról meditálsz, és még nem végezted el, akkor először mindenképp ajánlom a webes kurzust:

[http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus\\_ajanlo.htm](http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm)

Kívánok Neked Mély meditációkat, és Örömteli tapasztalatokat a meditációban!

Üdv.:

Szabina

